

Alcohol. Bekijk het eens nuchter.





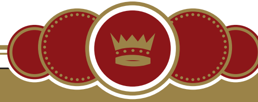
www.druglijn.be

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

V.U.: Frieda Matthys | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
Concept en ontwerp: Funcke & co | Cartoons: Kamagurka
De DrugLijn is een initiatief van VAD. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.







INTRO

Is goed kunnen drinken ook goed voor je carrière? Mag je baas zich bemoeien met je alcoholgebruik? Is nu en dan een glas alcohol drinken minder erg dan één keertje veel te veel? Helpt koffie tegen een kater?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor werknemers', een brochure voor werknemers die graag genieten van een glas, maar ook willen weten wat alcohol met hen doet, en hoe ze er verstandig mee kunnen omgaan.

Deze brochure beantwoordt niet alleen interessante vragen, maar je vindt er ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

'Boodschap in een fles' is een alcoholcampagne voor volwassenen. Deze campagne geeft nuttige informatie over alcohol en hoe je daar als volwassene mee kan omgaan. Er zijn boodschappen voor vrouwen, mannen, werknemers, sporters en partners van probleemdrinkers.

MEER INFORMATIE

www.boodschapineenfles.be
of contacteer de DrugLijn (078 15 10 20 of mail via www.druglijn.be)



VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Drink na elk glas alcohol een glas water. Zo drink je minder alcohol en hou je de hoeveelheid vocht in je lichaam op peil.

EEN KEERTJE ZONDER

Probeer het eens, bij wijze van experiment. Jawel, ... je zal merken dat je de hele tijd moet uitleggen waarom je niet drinkt. Trek het je niet aan, sla gewoon vriendelijk of met een kwinkslag het aanbod af en geef onmiddellijk je alternatief (water, frisdrank, fruitsap).

P.s.: dat je een keer niet meedrinkt, betekent niet dat je de rest van je leven droog moet staan ...



VRAGEN

1. WAAROM DRINKEN MENSEN OP HET WERK?

Als er iemand nieuw bij de ploeg komt, of als er iemand jarig is, wordt er een kleine drink georganiseerd. Dat hoort toch zo? Gaan de collega's tijdens de middag op café, dan kan een rondje voor iedereen toch geen kwaad? Een afspraak met de klant? Dan is een flesje wijn erbij misschien wel goed voor het cont(r)act. Vrijdagavond? Dan gaan we na het werk met de vaste 'kliek' nog iets drinken. Alcohol en werk, het lijkt op het eerste gezicht vanzelfsprekend, maar als je er even stil bij staat, is het een vreemde combinatie.

2. HELPT ALCOHOL TEGEN STRESS?

Te veel werk, lastige klanten, een veeleisende baas, een hele dag met vervelende collega's, ... Thuis vlug de koelkast open, de benen strekken, drankje erbij, ... Het voelt lekker en het kan meestal ook geen kwaad. Maar wanneer je dit vaker doet, weet dan dat dit in het beste geval alleen tijdelijk helpt. Want alcohol verdooft wel, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Erger nog: door regelmatig stress te verdoven met alcohol, kweek je een gewoonte. En om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je op den duur meer moeten drinken.

3. KAN HET KWAAD OM TE DRINKEN 'BUITEN DE UREN'?

Nog eventjes doorzakken op zondagavond voor de werkweek begint? Of midden in de week blijven plakken in je stamcafé? Je geniet van het leven, je amuseert je met vrienden, ... Op het moment zelf heeft het weinig te maken met je werk. Maar als het eens heel vrolijk wordt, gaat de kater soms de volgende dag ook mee naar het werk.
En ook al heb je geen kater, dan nog kan je na een avondje stappen de volgende dag nog onder invloed zijn – met alle risico's voor de veiligheid van dien. Je lever heeft namelijk anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. Ook als je er zogenaamd 'goed tegen kan'.





4. IS GOED KUNNEN DRINKEN OOK GOED VOOR MIJN CARRIÈRE ?

Soms lijkt het er wel op. Alcohol bevordert het sociale contact. Na de uren loop je niet direct naar huis. Je geeft regelmatig een rondje en iedereen vindt je 'een plezante'.
Maar als het een gewoonte wordt, hangt er vaak een dranklucht om je heen, je hebt al eens minder fut om je te verzorgen, je collega's vinden het niet altijd leuk om op te draaien voor je zwakkere prestaties als je gedronken hebt. Als alcohol een belangrijk onderdeel is van je sociale omgang, dan bestaat er een kans dat je niet voor eeuwig die toffe collega blijft ...

5. WAT · DOET · ALCOHOL MET MIJN WERKPRESTATIES ?

Met alcohol presteer je vrij vlug minder dan gewoonlijk. Hoe komt dat?

- Je concentratie vermindert.
- Je bent sneller vermoeid.
- Je hebt meer moeite met complexe handelingen.
- Je hebt een neiging tot zelfoverschatting.
- Je werkt onnauwkeurig.
- Je bent minder alert.
- Je hebt een verstoorde waarneming en informatieverwerking.

Goed bedrijfsbeheer

Sinds 1 april 2010 dienen bedrijven uit de private sector over een alcohol- en drugbeleid te beschikken. Op www.vad.be vind je de nodige informatie over het hoe en wat van zo'n beleid. Je vindt daar ook de Q-ADO 1.0, de Vragenlijst Alcohol- en Drugbeleid in de Organisatie.



6. IS ALCOHOL DRINKEN OP HET WERK GEVAARLIJK?

Wie jarenlang stevig drinkt, brengt zijn gezondheid in gevaar. Maar, in combinatie met werk, is ook ‘nu en dan een glaasje’ niet zonder risico. Die lopende band volg je minder goed dan je zou willen. De gevarenzones komen vaker in beeld dan je lief is. Je ziet de gevolgen van belangrijke beslissingen minder scherp. En zelfs die rasechte kantoortijger had met die kater in zijn kop een tas hete koffie echt niet door zijn vingers zien glippen. Is er alcohol in het spel, dan maak je sneller fouten.



7. MAG DE BAAS ZICH BEMOEIEN MET MIJN DRANKGEBRUIK?

Werkgevers zijn wettelijk verplicht de gezondheid, de veiligheid en het welzijn van hun werknemers te verzekeren en te bevorderen. Daarbij komt dat alcohol een negatieve economische factor is in het bedrijf. Het is dus meer dan waarschijnlijk dat de baas vroeg of laat opduikt als er zich alcoholproblemen voordoen op of rond de werkvloer, zéker als je werk eronder lijdt.



BOB WERKT OOK

Als je gedronken hebt, stap je best niet in de auto. Wil je toch kunnen drinken, spreek dan op voorhand met je collega's af wie Bob is. Laat een dronken collega nooit plaatsnemen achter het stuur. Bied aan om iemand te bellen die hem of haar kan komen ophalen.



8. HOEVEEL MAG IK DRINKEN ALS IK WIL RIJDEN ?

Wettelijk ben je strafbaar vanaf 0,5 promille in het bloed. Dat komt overeen met ongeveer 2 glazen alcohol. De combinatie alcohol-werk-verkeer verdient echter extra aandacht. Want niet alleen de hoeveelheid alcohol in je bloed telt. Vaak ben je door het werk ook gespannen, of moe (zeker als je voor je beroep vele uren achter het stuur doorbrengt), en dat versterkt het effect van de alcohol. Meestal zonder dat je er erg in hebt ...

9. HEBBEN EEN PAAR PINTJES AL INVLOED OP MIJN RIJGEDRAG ?

Ja. Zelfs bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al 2 keer zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer!

10. WAT IS DE PRIJS VAN ALCOHOL ACHTER HET STUUR ?

- Boetes lopen van € 137,50 tot € 11.000 + minimum 3 uur rijverbod + kans op verval van het recht tot sturen.
- De kans op een ongeval vergroot, ... en de verzekering betaalt niets.
- Je kunt voor altijd je rijbewijs en dus vaak ook je baan kwijtraken.
- Onder invloed rijden komt op je strafblad ... als je op zoek gaat naar een nieuwe baan, kan dat tegenvallen.



Goed gastheerschap

Organiseer je een drink of een feestje voor de collega's, probeer dan de alcoholconsumptie binnen de perken te houden en schenk ook eens niet-alcoholische dranken. Water, frisdrank en vruchtensap liggen voor de hand, maar ook cocktails van allerlei groenten en fruit kunnen erg lekker en verrassend zijn. Je kan originele recepten vinden op www.boodschapineenfles.be.

Willen de gasten toch graag alcohol drinken, spreek dan op voorhand af wie Bob is of bel een taxi. Dreigen je gasten boven hun theewater te raken, beperk het alcoholverbruik dan zoveel mogelijk.

DOE EENS WAT ANDERS

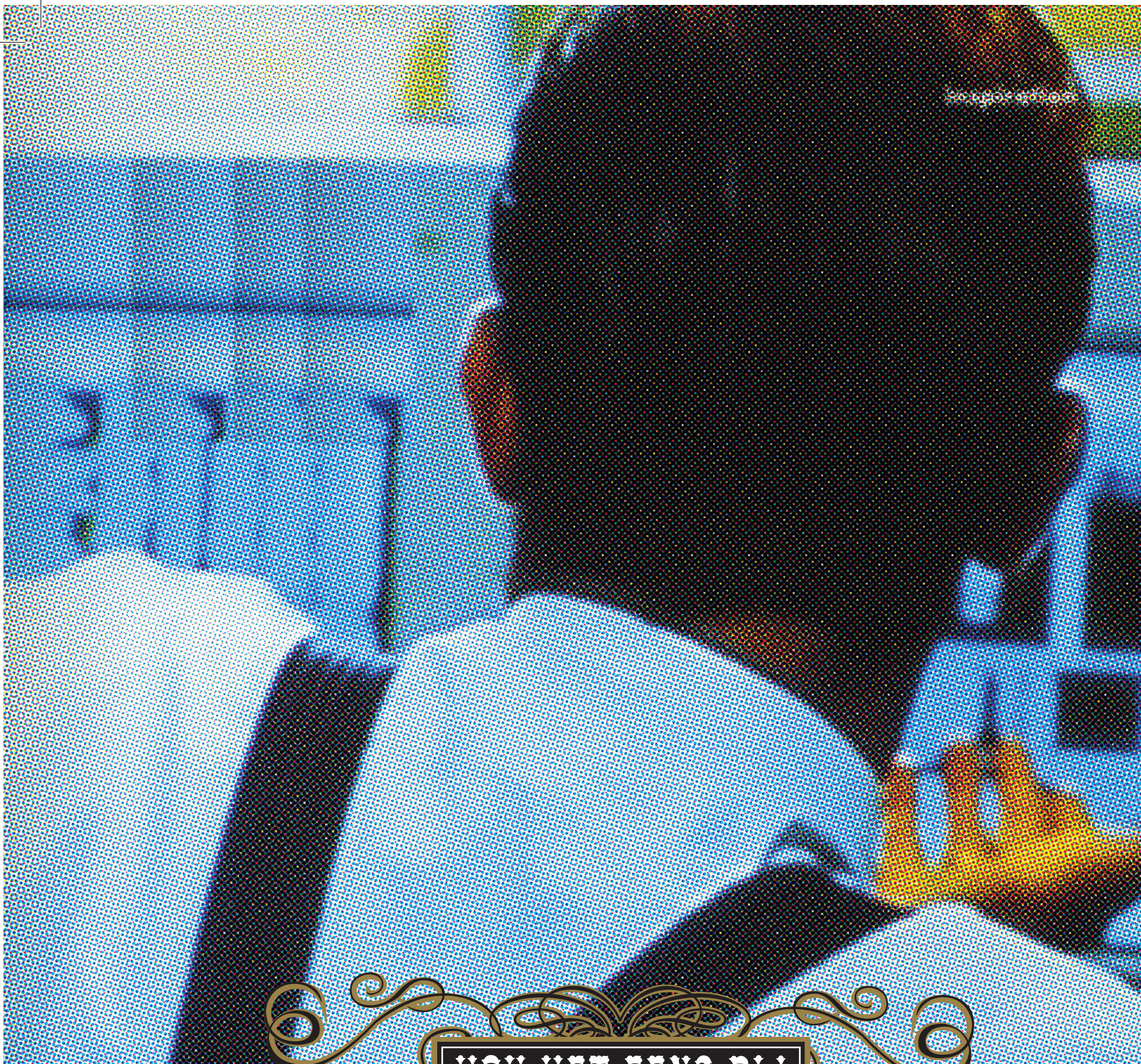
Als je merkt dat samenzijn met je collega's steevast gepaard gaat met alcohol drinken, stel dan eens voor wat anders te doen. Samen sporten bijvoorbeeld. Je zal zien dat je daar minstens evenveel plezier aan beleeft.





11 IS ER EEN GROOT VERSCHIL TUSSEN WEINIG OF VEEL DRINKEN?

Er is een groot verschil tussen af en toe een glas en, om het scherp te stellen, jarenlang dagelijks meerdere glazen drinken. Af en toe een glas: dat is lekker, je ontspant ervan, het kan voor een prettige sfeer zorgen, ... Jarenlang te veel drinken: je verwerkt moeilijker nieuwe situaties, je wordt minder productief en creatief, je denkt langzamer, je geheugen neemt af, elk probleem wordt onoverkomelijk, ... Dat je werkprestaties daaronder gaan lijden, spreekt vanzelf.
Zelfs af en toe te veel drinken is niet zonder risico. Nu en dan eens stevig doorzakken is vooral een veiligheidsprobleem (verkeersongevallen, ongevallen op het werk), maar geeft ook functioneringsproblemen (verkeerde beslissingen, ruzie, agressie, vandalisme) en het is niet goed voor je imago.



HOU HET EENS BIJ

Hou eens een week bij hoeveel je zoal in werksituaties drinkt.
Vergeet niet dat een stresssituatie na het werk of een avondje stappen met de collega's daar ook bij horen.
De zelfhulpboekjes 'Je drinkgewoonten' (① Tijd om na te denken ② Maak uw keuze ③ Matig uw drinken) helpen je een zicht te krijgen op je drankgebruik en je motivatie om anders te gaan drinken. Meer info: vad@vad.be
Je kan dit alleen doen of met een vertrouwenspersoon.
Je kan hiervoor ook terecht bij je huisarts of een bedrijfshulpverlener.

HELP, MIJN COLLEGA (VER)DRINKT !

...

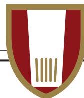
KOM ALTIJD IN ACTIE ALS JE BANG BENT DAT JE ZELF OF IEMAND DIE JE KENT TE VEEL DRINKT.

...

GEEF EEN SIGNAAL AAN COLLEGA'S MET PROBLEMEN, SPREEK EROVER, OOK AL IS HET SOMS EEN TABOE.
WEES NIET BANG DAT JE IEMANDS GRENZEN OVERSCHRIJDT OF JE BEMOEIT MET ZAKEN DIE JE NIET AANGAAN.
ALS JE SIGNALEN GEEFT, BEN JE PAS ECHT SOLIDAIR.

...

JE KAN OOK ALTIJD MET JE VRAGEN TERECHT BIJ JE HUIS- OF BEDRIJFSARTS,
OF ANONIEM BIJ DE DRUGLIJN (078 15 10 20 OF WWW.DRUGLIJN.BE).





12 HOEVEEL MAG EEN GEZONDE MENS DRINKEN?

Maat houden is de regel. Er bestaat wel een regel van drie die, heel algemeen, aanvaardbare drinkgrenzen aangeeft:

- Drink gemiddeld niet meer dan 21 (mannen) of 14 (vrouwen) glazen alcohol per week.
- Drink maximaal 5 (mannen) of 3 (vrouwen) glazen per keer.
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen)*

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het gewicht speelt bijvoorbeeld een rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol. Daarenboven zijn er momenten in het leven (ziekte, zwangerschap, ...) en situaties (voor een sollicitatiegesprek, in het verkeer, ...) waarbij alcohol beter gemeden wordt.

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.



DE CIJFERS

HET AANTAL PROBLEEMDRINKERS ONDER DE BEROEPSBEVOLKING WORDT GESCHAT OP 5 TOT 10%



10 à 30% VAN DE ERNSTIGE BEDRIJFSONGEVALLEN HEBBEN TE MAKEN MET ALCOHOL

WERKNEMERS MET EEN ALCOHOLPROBLEEM PRESTEREN MAAR 75% VAN HUN SALARIS

60% VAN DE BEDRIJFSPROBLEMEN DIE VOORTKOMEN UIT ALCOHOLGEBRUIK WORDEN NIET VEROORZAAKT DOOR ZWARE DRINKERS MAAR JUIST DOOR DEGENEN DIE OCCASIONEEL TE VEEL DRINKEN …

2,2 MILJARD

GESCHATTE TOTALE KOST VAN ALCOHOL VOOR HET BEDRIJFSLEVEN IN BELGIË.

ZIEKTEVERZUIM OF AFWEZIGHEID OP HET WERK LIGGEN 2 TOT 4 KEER HOGER BIJ MENSEN MET DRANKPROBLEMEN

DIT ALLEEN AL KOST HET BEDRIJFSLEVEN MILJOENEN EURO'S PER JAAR



FEITEN EN FABELS

ALCOHOL HELPT TEGEN STRESS

Fout. Alcohol verdooft alleen tijdelijk en het neemt de oorzaken van stress niet weg. En bij regelmatig gebruik heb je steeds meer alcohol nodig. Wat dan weer de stress verhoogt.



Alcohol warmt je op

Dat lijkt misschien zo. Mensen drinken alcohol om warm te worden, maar het effect is net omgekeerd. Alcohol doet je lichaamstemperatuur zakken omdat de bloedvaten verwijden. Bovendien voel je minder snel dat je onderkoeld raakt.

Alcohol is een goede slaapmuts

Fout. Alcohol kan helpen om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep, je wordt vlugger wakker.

Van koffie word je nuchter

Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.

Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn

Fout. Het mengen van verschillende soorten alcohol kan je inderdaad misselijk maken. Maar de volgorde heeft geen belang.

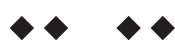


DRINKTEST

HOE BELANGRIJK IS ALCOHOL VOOR JOU?

Ja / Nee	**Een werkplaats zonder alcohol lijkt je geen prettig idee.**
Ja / Nee	**Je kan beter plezier maken met alcohol.**
Ja / Nee	**Je hebt al eens auto gereden na meer dan 2 alcoholconsumpties.**
Ja / Nee	**Je bestelt alvast bij voordat je vorige consumptie op is.**
Ja / Nee	**Je hebt altijd een glas in je hand.**
Ja / Nee	**Je kan je beter ontspannen als je drinkt.**
Ja / Nee	**Je bestelt altijd een alcoholische consumptie, ook `s ochtends en `s middags.**
Ja / Nee	**Je blijft drinken, ook al had je andere voornemens.**

Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord,
is het zinvol eens stil te staan bij je drinkgedrag



MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK?

MEER INFORMATIE

over drinken van alcohol vind je op onze website

www.boodschapineenfles.be

Je vindt er ook links naar

www.hoeveelisteveel.be

Hier kan je testen of je alcoholgebruik zorgwekkend is. Bezorgd of verwonderd over het resultaat? Neem dan contact op met je huisarts, bedrijfsarts of een andere professionele hulpverlener. Ook De DrugLijn kan je anoniem verder helpen (078 15 10 20 of via www.druglijn.be).

www.alcoholhulp.be

Met info over alcoholgebruik en een zelftest. Een zelfhulpprogramma helpt je zelfstandig en anoniem alcoholproblemen aan te pakken. Je kan ook begeleiding krijgen door een professionele hulpverlener.